

Blumenkohl-Steaks italienisch

Für 2 Portionen:

2 EL geröstete Pinienkerne	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
1 Prise Gewürzsalz	4 - 5 EL Olivenöl	0,5 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	2 Scheiben Blumenkohl	10 Kirschtomaten
4 EL geriebener Mozzarella	1 - 2 TL ital. Würzöl	

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Henssler's Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum grob hacken und anschließend in einen Mörser geben. Mit Gewürzsalz würzen.

Knoblauch fein reiben und zusammen mit Olivenöl zu Petersilie und Basilikum in den Mörser geben. Dann beginnen die Kräuter mit dem Stößel zu zerreiben. Parmesan grob reiben. Etwas Parmesan für später beiseitestellen. Den übrigen Parmesan zusammen mit den abgekühlten Pinienkernen in den Mörser geben und alles so lange zerreiben, bis ein Pesto entsteht.

Alternativ das Pesto in einer Küchenmaschine zubereiten.

Den Strunk von den Blumenkohlscheiben entfernen. Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, jeweils mit Pesto bestreichen und mit Gewürzsalz würzen. Blumenkohlsteaks ca.

25 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Erst Kirschtomaten, dann Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan auf beiden Steaks verteilen. Dann Blumenkohlsteaks unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Blumenkohlsteaks auf 2 Tellern anrichten, jeweils noch etwas Pesto kleckerweise darauf verteilen und nach Wunsch mit Würzöl Italian verfeinern.

Steffen Henssler am 20. September 2024